

TUKEA URHEILUSEUROILLE PÄIHTEETTÖMYYDEN EDISTÄMISEKSI



# Päihteetön pelikenttä

Päihteet ja urheilu eivät kuulu yhteen.  
Päihteillä on monia urheiluasuorituksia ja harjoittelua haittaavia vaikutuksia.  
Kaikki päihteet altistavat myös riippuvuudelle.

**Lapsilla ja nuorilla on oikeus päihteettömään harrastusympäristöön.**

Urheilun parissa toimivien aikuisten esimerkin voima on valtava.  
Esimerkillä vaikuttamisen lisäksi on hyvä tehdä selkeät pelisäännöt ja sopimukset, joita yhteisesti noudatetaan. Aikuisen velvollisuus on puuttua lapsen ja nuoren päihteiden käyttöön.



## Nuuska, tupakka ja sähkösavuke

Nuuska, tupakka ja osa sähkösavukkeista sisältävät runsaasti nikotiinia. Nikotiini aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden lisäksi haittaa suorituskyvyille ja altistaa vakaville sairauksille.

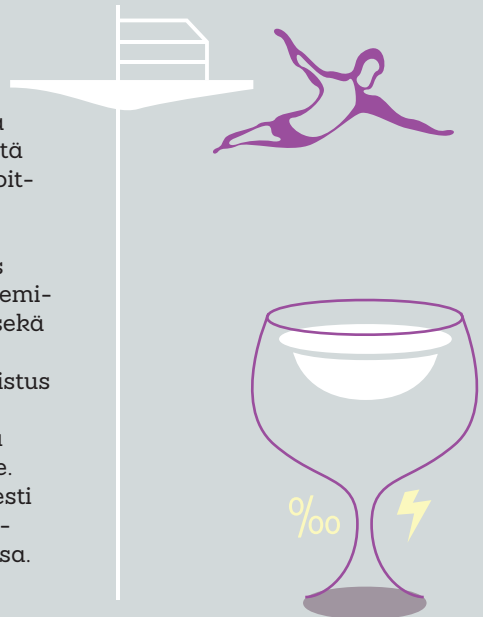
### NIKOTIINI

- Supistaa verisuonia, jolloin verenkierto heikkenee ja verenpaine sekä sydämen sykenopeus nousevat. Sydän rasittuu normaalia enemmän
- Hidastaa refleksejä ja heikentää henkistä suorituskykyä (vieroitusoireet)
- Heikentää fyysistä suorituskykyä, koska hapen ja ravintoaineiden pääsy kudoksiin ja soluihin huononee
- Vähentää lihaskestävyyttä ja -voimaa ja pienentää lihasmassaa
- Kasvattaa lihasvammojen riskiä ja vammat paranevat hitaammin
- Hidastaa lihasten palautumista suorituksen jälkeen
- Häiritsee kasvuiässä olevan nuoren aivojen kehittymistä.

Nuuska, tupakka ja sähkösavuke sisältävät myös muita haitallisia, kuten syöpää aiheuttavia, aineita. Lisäksi savukkeissa häkä heikentää hapen kulkua sydämeen ja terva ärsyttää keuhkoputkia ja haittaa hengittämistä.

## Alkoholi

- Humalassa urheileminen on mahdotonta ja krapulassa harjoittelemisen hyödyttöä sekä vaarallista. Kunto ei kohene ja harjoittelu saattaa jopa heikentää aiemmin saavutettuja tuloksia.
- Alkoholi vaikuttaa aivoihin. Sen vaikutus ilmenee suoritus- ja reagoitokyvyn alenemisenä, hienomotoriikan heikkenemisenä sekä loukkaantumisriskin kasvuna.
- Alkoholi nostaa sykettä ja viimeinen puristus jää uupumaan suorituksesta.
- Alkoholilla on myös elimistöä kuivattava vaikutus ja sen käyttö altistaa infektioille.
- Alkoholi on nuorelle psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti suurempi uhka kuin aikuiselle, koska elimistö on vielä kehitystilassa. Myös alkoholiriippuvuus syntyy nuorelle aikuista nopeammin.



## Huumeet

- Huumeita on monenlaisia, ja niiden vaikutukset vaihtelevat käytetystä aineesta, määrästä ja henkilöstä riippuen.
- Monen ensimmäiset huumekekoilut tapahtuvat humalassa kannabista poltellen. Kannabiksella on sekä piristäviä että lamaannuttavia vaikutuksia ja se voi aiheuttaa lieviä aistiharhoja ja ajantajun häiriintymistä. Pitkäaikainen käyttö aiheuttaa mm. keskittymiskyvyn, muistin ja oppimiskyvyn heikkenemistä.
- Keskushermostoa kiihdyttävien aineiden (esim. amfetamiini, ekstaasi, kokaiini) käytön seurauksia voivat olla unettomuus, vapina, aistiharhat, keskushermostovauriot, pelko- ja paniikkitilat, itsetuhoajatukset ja psykoosi.
- Keskushermostoa lamaannuttavat aineet (esim. heroiini, morfiini) aiheuttavat nopeasti voimakkaan fyysisen ja psyykkisen riippuvuuden. Käytön vaarana ovat sekavuustilat, aistiharhat, aliravitsemus, psykoosi ja yliannostuskuolema.



## Lääkkeet ja doping

- Dopinginaiden ja kiellettyjen menetelmien käyttö ei ole sallittua kilpaurheilussa. Kansainvälinen ja kansallinen säännöstö velvoittavat urheilijoita ja urheilun parissa toimivia.
- Sekä valmentajan, kilpailevan nuoren että vanhempien tulee olla tietoisia urheilijoita koskevista antidopingsäännöistä.
- Dopingaineet ovat levinneet kilpaurheilusta myös harrasteurheilun puolelle.
- Lääkkeiden, dopingaineiden ja alkoholin samanaikainen käyttö voi yhteisvaikutuksensa vuoksi aiheuttaa vakavan myrkytystilan, josta voi seurata esimerkiksi aistiharhoja, masennusta, muistinmenetystä, sydämen ja maksan vaurioita. Yhteiskäyttö lisää myös aggressiivista käyttäytymistä.
- Monet katukaupassa tai internetissä myytävät päihteet ja dopingaineet ovat epäpuhtaita, joten niiden todellisesta koostumuksesta ei voi tietää ja sivuvaikutukset ovat arvaamattomia.

## Energiajuomat

- Energiajuomien hetkellinen piristävä vaikutus aikaansaadaan pääosin kofeiinilla, guaranalla ja tauriinilla. Tavallisten virvoitusjuomien tapaan energiajuomat ovat happamia. Ne nostavat myös veren sokeripitoisuuden nopeasti, mutta myös pudotus on äkillinen. Romahdus voi tapahtua pahimmillaan juuri ennen suoritusta tai sen aikana.
- Energiajuomien nauttimisen ja fyysisten harjoitteiden väliin tulisi jättää vähintään kaksi tuntia.
- Energiajuomat eivät poista elimistön nestehukkaa, vaan niillä on pikemminkin virtsaneritystä kiihdyttävä vaikutus.
- Energiajuomat eivät sovi kofeiiniherkille henkilöille eikä tuotteessa mainittua suurinta vuorokautista käyttömäärää tule ylittää.

## **Vinkkejä päihteettömyyden edistämiseksi urheiluseuroissa**

Laatikaa seuralle kirjalliset päihdepelisäännöt yhdessä nuorten kanssa. Sopikaa miten toimitaan tilanteessa, jossa päihteiden käyttöä havaitaan.

Nuoret, vanhemmat ja seuran toimihenkilöt tarvitsevat tietoa päihteiden käytön haitoista ja siitä, miten nuorta voi tukea päihteettömaan elämään ja kannustaa irti päihteistä.

Keskustelkaa kauden alussa seurassa toimivien aikuisten ja vanhempien vastuusta. Tehkää päätös, että lasten ja nuorten harrastustoiminnan yhteydessä ei tupakoida, käytetä nuuskaa eikä sähkösavuketta, eikä esiinnytä alkoholin vaikutuksen alaisena. Käsitelkää päihdeasioita myös vanhempainilloissa.

Sopikaa, että päihteiden käyttö ja niiden välittäminen kielletään seuran tapahtumissa (mukaan lukien saunaillat, leiritykset ja kilpailumatkat).

Kertokaa myös opastein, että liikuntapaikalla ja sen läheisyydessä tupakointi, nuuskaaminen ja sähkösavukkeiden käyttö on kielletty.

Tupakointi, nuuskaaminen  
• ja sähkösavukkeiden  
• käyttö on kielletty



# Ota päihteet puheeksi nuorten kanssa



Valitse luonteva aika ja paikka (bussimatkat, pukuhuone).

Kerro miksi otat asian esille.

Kerro päihteiden **fysiologisista vaikutuksista** nimenomaan nuoriin ja liikuntaan.

**Tärkeää on luoda keskustelevalta ilmapiiri.** Puheeksi ottamiseen voi kysyä työparia esimerkiksi vanhempien joukosta.

Joukkueurheilussa painota jokaisen vastuuta toisistaan ja yhteisestä suorituksesta.



**Valmistaudu etukäteen hankkimalla tietoa päihteistä.** Mieti etukäteen mahdollisia kysymyksiä ja omia vastauksiasi niihin. Mieti myös miten itse suhtaudut päihteisiin. Selvitä oudot käsitteet. Älä anna hätävastauksia, myönnä jos et tiedä jotain.

**Kuuntele ja kunnioita nuorten tietoja ja mielipiteitä.** Anna aikaa pohdinnalle.

**Tehkää yhdessä pelisäännöt** ja kertokaa niistä myös vanhemmille. Puutu asiaan, jos havaitset merkkejä päihteiden käytöstä.

## Kysymyksiä keskustelun tueksi



### PÄIHDEKULTTUURI

**MIKSI** ihmiset käyttävät päihteitä?

**MIKSI** laki kieltää alle 18-vuotiailta päihteiden käytön?

### NUUSKA, TUPAKKA JA SÄHKÖSAVUKE

**MIKSI** urheilijat käyttävät nuuskaa?

**MITEN** nikotiini tuotteet vaikuttavat kuntoon ja suorituskykyyn?

**MIKSI** nuuska, tupakka ja sähkösavuke koukuttavat?

**MITEN** nikotiiniriippuvuus vaikuttaa urheilijan elämään?

### ALKOHOLI

**MIKSI** monille tulee tappelu helpommin humalassa kuin selvin päin?

**VAIKUTTAAKO** pullo keskiolutta urheilusuoritukseen?

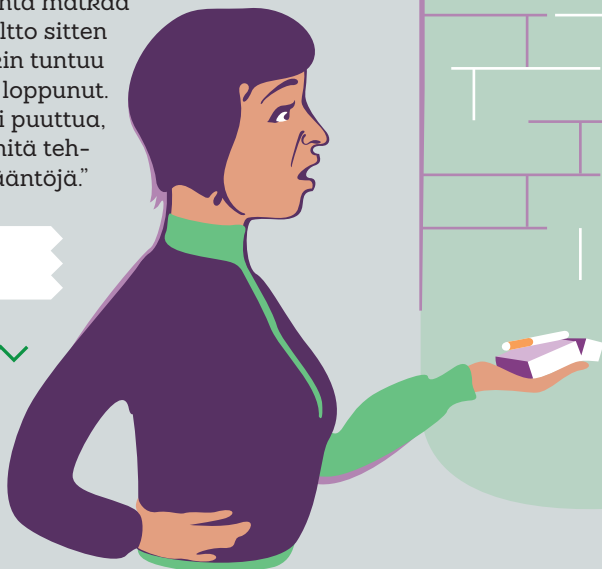
**VAIKUTTAAKO** humalatila seuraavan päivän harjoituksiin?

## JUNIORI TUPAKALLA TREENIPAIKAN NURKALLA



"Olin menossa vetämään 13-vuotiaiden yleisurheiluharjoituksia kuten tavallisesti. Urheilutalon nurkalla törmäsin yhteen valmennettavaani, joka oli tupakalla. Pari kuukautta aiemmin olimme käyneet pelisääntökeskustelut ja ryhmämme oli sopinut, että tämän kauden aikana kukaan ei koske tupakkaan, nuuskaan eikä alkoholiin. Suutahdin ja käskin tumpata tupakan heti! Siinä me sitten – molemmat todennäköisesti yhtä hämmentyneinä – talsittiin yhtä matkaa pukukopeille. Siihen se tupakanpolto sitten jäi, ainakin minun nähteni. Kuitenkin tuntuu siltä, ettei se polttaminen siihen ole loppunut. Asiaan olisi varmaan ollut helpompi puuttua, jos olisimme alun perin sopineet, mitä tehdään jos joku rikkoo yhteisiä pelisääntöjä."

Miten sinä olisit toiminut?



## VALMENTAJAN TASKUSTA PUTOAA NUUSKAPURKKI

"Olin joukkueenjohtajana 15-vuotiaiden jääkiekkjoukkueessa. Juuri ennen yhtä peliä valmentajan taskusta tipahti nuuskarasia pukuhuoneen lattialle. Seuran pelisäännöistä sovittaessa oli selkeästi päätetty, että kukaan ei käytä nuuskaa peleissä, harjoituksissa tai muissa seuran edustustilanteissa. Pukuhuoneessa istui myös kaveri, joka oli aikaisemmin saanut kolmen ottelun pelikiellon nuuskan käytöstä. Poimin rasian lattialta, nakkasin sen roskikseen ja sanoin, että nyt hoidetaan tämä peli ja palataan asiaan sitten matsin jälkeen."

Miten tarina jatkuu?

## HUMALAINEN VANHEMPI KENTÄN LAIDALLA



"Valmennan 11-vuotiaita poikia. Kerran yhdessä turnauksessa kännissä oleva vanhempi huuteli kentän laidalta ohjeita ja kommentteja. Välillä se haukkui tuomaria ja välillä vastustajajoukkueen pelaajia. Oman osansa saivat myös valmentajat. Tuntui aika vaikealta mennä siihen mitään sanomaan. Onneksi siihen sattui yksi fiksu aikuinen, ja pyysin sitä viemään huutelijan muualle vaikka väkisin."

Miten tällaisia tilanteita voisi ennaltaehkäistä?



### Linkkejä



[antidoping.fi](http://antidoping.fi)  
[dopinglinkki.fi](http://dopinglinkki.fi)  
[kannikapina.fi](http://kannikapina.fi)  
[paihdelinkki.fi](http://paihdelinkki.fi)  
[ehyt.fi/nuoret](http://ehyt.fi/nuoret)

[fressis.fi](http://fressis.fi)

Tietoa tupakka- ja nikotiinituotteista ja tukea lopettamiseen

Terveyskirjasto (Duodecim)  
Alkoholi ja liikunta:  
[terveyskirjasto.fi](http://terveyskirjasto.fi)

THL, Alkoholi, tupakka ja riippuvuus -aihesivut >  
Tupakka > Tupakkatuotteet ja sähkösavuke:  
[thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke](http://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke)





Lapsen ja nuoren hyvinvointi ja urheilullinen elämäntapa muodostuvat monesta osatekijästä: riittävästä unesta ja levosta, terveellisestä ravinnosta, henkisestä hyvinvoinnista, urheilusta ja liikunnasta sekä tietysti päihteettömyydestä.

**Urheiluseurassa toimiminen voi innostaa nuorta huolehtimaan omasta terveydestään läpi elämän.** Urheilullisten elämäntapojen edistäminen voikin olla yksi urheiluseuran keskeisistä tavoitteista. Määrätietoisesti ja sitoutuneesti toimimalla valmentajat, urheilujohtajat, huoltajat ja vanhemmat voivat yhdessä vaikuttaa nuoren valintoihin.

Nuoren selviytyminen aikuisuuteen ilman päihteitä on mahdollista. Ilo kuplii onnistuneesta suorituksesta ja hyväksytyksi tulemisesta.



PÄIHTEETÖN PELIKENTTÄ

**Päihteetön pelikenttä -verkosto:**

A-klinikkasäätiö, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry,  
Music Against Drugs ry, Raittiuden Ystävät ry,  
Suomen Olympiakomitea, Syöpäjärjestöt,  
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.